SAMUEL BARREIRA

THESE

PARA O

concurso da Cadeira de Gymnastica Sueca e Esgrima

DO

GYMNASIO AMAZONENSE

TYP. DO "AMAZONAS"

MANÁOS, FEVEREIRO DE 1906

« Mens sana in corpore sano »

« Quem em vida glorias quer contar
Deve o corpo e o espirito exercitar! »

La gymnastica és una parte de la Medecina, que ensina el modo de conservar y restablecer la salud por medio del ejercicio.

PINOT.

EDUCAÇÃO PHYSICA

Gymnastica sueca

Noticia historica.—Dos povos antigos foram os Gregos os que mais importancia ligaram á educação physica, destinada por elles não só á preparação militar e aos jogos publicos, como, sobretudo, á belleza do corpo que tinham em tão alta conta como o proprio desenvolvimento intellectual.

Entendiam que um espirito são não podia habitar senão um corpo tambem são e bem constituido.

Na China e na India houve tambem um certo desenvolvimento da gymnastica, que todavia jamais adquiriu o brilho obtido na Grecia.

Com os jogos athleticos, instituidos em arte no VI seculo, teve a gymnastica uma phase mais progressiva e methodica.

Solon fel-a obrigatoria para os jovens athenienses e nessa epocha ella pôde libertar-se do monopolio dos ricos, tornando-se popular.

Entre os Romanos existia a lucta, o pugilato e a carreira, mas em Roma a educação physica era praticada quasi exclusivamente com o fim de preparar o bom soldado para as expedições militares.

A nobre cavallaria da edade media trouxe um novo impulso á educação physica com os heroicos exercicios equestres, cujo extraordinario brilho collocou em plano inferior a gymnastica propriamente dita, que mais terreno ainda perdeu com o apparecimento das armas de fogo.

A gymnastica de então consistia no desenvolvimento exclusivo dos musculos, com grave esquecimento e consequente prejuizo de orgãos principaes do corpo. Este systema, infelizmente, ainda é hoje seguido na Allemanha, na Inglaterra, na França e outros paizes; é o processo de fazer athletas, muito mais imperfeito e prejudicial do que o dos antigos.

Com a nova era provocada pela reforma de Luthero para as investigações do espirito no dominio das artes e da sciencia, surgiu tambem a ideia de reunir á educação intellectual da mocidade a educação physica, incontestavelmente inseparaveis.

Montaigne, Hoffmann e Rousseau, philosophos e pedagogos illustres, conseguiram a golpes de energia e de vontade soerguer a gymnastica do esquecimento a que desde muito se achava condemnada, estabelecendo as bases desta sabia disciplina.

Comtudo continuou ella quasi esquecida, ou pelo menos estacionaria, até a segunda metade do seculo XVIII, quando o celebre pedagogo Basedow e Hoffmann, conseguiram com um superior esforço dar-lhe

notavel impulso, ao mesmo tempo que faziam um primeiro ensaio pratico de combinação entre a educação intellectual e a corporal. — E foi assim que o primeiro, guiado pela sua ideia, introduziu em 1876 a gymnastica no Instituto Philanthropico de Dessau, onde exercia as funcções de Director.

Campe e Salzmann proseguiram na obra encetada por Basedow, cabendo a Guts-muths a gloria de haver creado o primeiro methodo de educação physica. As suas ideias, posto tivessem tido echo nos paizes principaes da Europa, foram, no entanto, improductivas na parte pratica.

Seguiu-se Vieth e depois Jahn, a quem os allemães consideram o verdadeiro pae de sua gymnastica.

Nachtigall creara, em 1799, o Instituto real de gymnastica em Copenhague, o primeiro onde a educação physica foi instituida officialmente.

Depois de Jahn, que inventou diversos apparelhos, innumeras sociedades de gymnastica surgiram na Allemanha, infelizmente, porem, manifestando-se sempre nellas a inconveniente tendencia para a acrobacia.

Jahn teve em Eiselen um continuador distincto, que inestimaveis serviços prestou á causa da educação physica.

A iniciativa brilhante de Mercuriale e Faber, no seculo XVI, querendo recordar a engenhosa e bri-

lhante gymnastica dos antigos, levou homens de reconhecido valor e merito, taes como Sydenham, Andrey, Tuller, Tissot e muitos outros, a tomarem aos hombros, enthusiasticamente, a tarefa de renovar esta arte.

As suas tentativas, porem, como as dos dois primeiros, foram infructiferas, em virtude de serem desconhecidos os verdadeiros principios fundamentaes da gymnastica, como tambem o seu objectivo, hoje, proclamado — o aperfeiçoamento physico, intellectual e moral do homem.

Era necessario tambem conhecer a natureza do ser humano, isto é, a anatomia, a physiologia e as leis physicas e mechanicas que regem a economia do nosso organismo, assim como faltava ainda estudar o movimento natural em si mesmo, seu mechanismo, propriedades e seus effeitos primitivo-simples, secundario-complexos sobre a economia humana.

Um tal conjuncto de conhecimentos é que poderia fornecer a base fundamental da verdadeira gymnastica.

D'entre os homens que se dedicaram ao estudo da gymnastica, muitos se apoiavam em um ou outro d'aquelles principios, despresando ou esquecendo todos os mais; os principios fundamentaes não eram quasi tomados em consideração.

D'ahi os defeitos e lacunas de todos os systemas

concebidos por Janh, Eiselen, Londe, Koch, Kloss, Spiess, etc., cujos resultados foram sempre incompletos.

Spiess creou a gymnastica escolar; seu methodo, que é a primeira tentativa de exposição de uma gymnastica systematica e racional, estabelecia os exercicios ao ar livre e os de ordem.

O reconhecido valor de seu systema deu em resultado ser elle adoptado em todas as escolas allemãs.

Nenhum systema de valor appareceu na França; ahi apenas o coronel Amoros, propagandista esforçado da educação physica, conseguiu, auxiliado por Laisne, Triat, Paz e Gallard, que a gymnastica fosse introduzida nas escolas.

Infelizmente o concurso exagerado dos apparelhos no systema francez determinou que este se resentisse dos defeitos a elles inherentes.

Grousset, aproveitando habilmente os resultados da guerra de 70, conseguiu por meio de artigos na imprensa, uma extraordinaria movimentação na educação physica da França, que conta mais de 650 sociedades de gymnastica, perfeitamente organizadas.

Presentemente a educação physica acha-se diffundida na maior parte dos paizes civilizados, taes como a Suecia, de cujo methodo especialmente nos occuparemos adiante, Allemanha, Suissa, Dinamarca, Inglaterra, França, Estados Unidos etc., todos tendo o mesmo objectivo, mas seguindo methodos diversos,

mais ou menos empiricos e inconvenientes, por falta, sobretudo, de uma base scientifica, que os ponha em harmonia com os principios immutaveis inherentes á vida do organismo humano.

D'isto resulta, infelizmente, que o systema cujo effeito principal é desenvolver os musculos da parte superior do thorax e os dos braços, com flagrante prejuizo de orgãos essencialissimos á saude e á vida e graves perturbações no funccionamento geral do organismo, tem ainda hoje uma consagração quasi universal.

A Inglaterra, os Estados Unidos, a Suissa e outros paizes, se bem que pratiquem na sua educação physica o velho e prejudicial empirismo, possuem, comtudo, excellente derivativo nos exercicios ao ar livre e nos sports, a que se entregam apaixonadamente.

Felizmente o magno problema d'uma educação physica racional e scientifica acha-se á saciedade resolvido e esta gloria coube ao notavel educador sueco Pedro Henrique Ling, nascido em 1776 e fallecido em 1839.

Homem de notavel aptidão e de acendrado amor á educação da mocidade e á sua patria, possuidor de inexcedivel força de vontade, conseguiu, com rara felicidade, guiado pela razão e pela sciencia, enfeixar num methodo impeccavel e que lhe valeu o nobre ti-

tulo de benemerito, tudo o que a evolução havia preparado no terreno da educação physica do homem.

Este methodo, creado no começo do seculo passado, é chamado vulgarmente «gymnastica sueca», assumpto de nossa dissertação.

Por uma observação feita em si proprio, Ling convenceu-se de que o exercicio corporal podia contribuir fortemente para o alivio das nossas enfermidades e desenvolvimento das faculdades physicas.

Iniciou-se nos principios de uma educação physico-intellectual, como já o tinham feito muitos outros, acabando por adquirir sua ideia notavel desenvolvimento.

Assim, concebeu elle o plano duma gymnastica pedagogica, hygienica, curativa, militar e esthetica.

Havendo baseado o seu systema tão amplo quão completo em principios scientificos, Ling teve antecipadamente a certeza dos resultados felizes dos seus estudos, feitos á luz da sciencia, auxiliada por uma conscienciosa observação e longa e severa experiencia.

*
* *

A alta importancia da gymnastica, hoje proclamada em todos os paizes cultos, resulta de que ella entra na economia do corpo humano como um verdadeiro alimento, tonificando-lhe os musculos, esta-

belecendo o equilibrio do funccionamento dos orgãos e imprimindo-lhe belleza não só pela correcção das linhas como pela distincção dos movimentos, fortalecendo-lhe a intelligencia e até beneficamente modificando-lhe os sentimentos.

A sua necessidade surge simultaneamente com a vida, seja no homem, como tudo o demonstra, seja no irracional, em qualquer de suas espheras de desenvolvimento.

Quem ha que, possuindo mesmo a mais mediocre observação, não tenha visto animaes bravios ou domesticos, grandes ou pequenos, isolados ou em conjuncto entregarem-se aos mais plenos exercicios de gymnastica ao ar livre—extensões, saltos, carreiras, aos quaes parece até, muita vez, presidir como que uma combinação sportiva?

Os passaros, que em bandos alam-se em grandes vôos, voltando depois ao ponto de partida, as avezinhas implumes que, á borda dos ninhos, batem as azas vezes seguidas, numa exercitação voluntaria, as temiveis correrias do gado nos nossos sertões e das cavalhadas nos pampas, tão conhecidas como perigosas, são disso provas irrefutaveis.

E vamos alem ainda, affirmando com sincera convicção, muito embora incorrendo em peccado de heresia, que o proprio vegetal é submettido, segundo as circumstancias, a um certo exercicio physico que o

prepara e o fortalece para resistir aos golpes imprevistos das intemperies.

De facto a tenra e flexivel arvore se exercita a cada momento que a simples aragem ou o forte vento a faz vergar em todas as direcções.

Em nossa terra, de chuvas raras, mas ás vezes diluviaes, estas quasi sempre precedidas de impetuosa ventania, vimos uma vez que, após formidavel borrasca, um juremal inteiro achava-se por terra cahido, os ramos todos voltados para Leste.

Presa de vivo interesse, procuramos descobrir a causa do estranho phenomeno e depois de meticulosa investigação chegamos á conclusão de que o facto fôra devido exclusivamente ao pouco desenvolvimento das raizes que se dirigiram para Oeste.

Sabiamos por haver observado que a tempestade viera do Poente, assim como sabiamos, por observação tambem, que a direcção mais ou menos constante das chuvas no Ceará é L. O.

E' que as pressões recebidas pelas citadas arvores, sempre do Levante tinham-nas obrigado a oppôr uma resistencia igual, desenvolvendo, portanto, exageradamente as raizes deste lado em detrimento das do opposto, que assim não poderam resistir ao primeiro e forte embate soffrido.

Trata-se duma previsão da natureza ?

Não acreditamos.

O que se nos affigura de racional no caso é que o robustecimento das raizes do lado do Levante deu-se depois de nascida a arvore e em consequencia da continuada acção soffrida deste lado. Logo, coherentes com a nossa asserção, entendemos que em certos casos, como no animal, no vegetal tambem se dão os phenomenos de desenvolvimento determinado por causas exteriores.

*
* *

Profunda e sinceramente convencido, pois, da importancia capital e necessidade palpitante da gymnastica em nossa patria, assumpto que vae nos occupar linhas abaixo, é possivel que na franca exposição do nosso sentir, sejamos alguma vez, por ventura severo.

Não é intenção nossa e até com empenho procuraremos evital-o; no entanto, desde já garantimos que seremos tambem profundamente verdadeiro.

A nossa nacionalidade constituida com elementos heterogeneos e máos sob o ponto de vista ethnographico representa, no conjuncto dos decahidos povos latinos, talvez o typo mais enfraquecido, em que são manifestos os symptomas da degenerescencia.

Para este resultado multiplas têm sido as causas; entre muitas outras, o máo cruzamento, a alimentação e o clima, sobretudo da zona do norte e a ausen-

cia em geral de uma bôa educação hygienica, que não herdámos, nem podemos ainda adquirir.

O que se observa nas differentes classes da nossa sociedade é simplesmente contristador: creanças e adolescentes sahidos do lar, onde de educação physica absolutamente não se cogita, pois que é inteiramente ignorada, matriculam-se nos cursos primarios e secundarios ou empregam-se, já em cargos de vida sedentaria, já na actividade commercial ou outra, e ahi passam á succesão de muitos annos durante os quaes os seus miseraveis organismos, inteiramente descurados, entregues aos vicios de origem e sob a acção nefasta de um regimen opposto ás leis naturaes de seu desenvolvimento, estiolam-se continuamente, encurvando-se, numa desgraçada preparação de affecções tão perigosas quão propagadas, que aos poucos lhes vão minando a saude e a vida até que a morte os empolga, muita vez em plena mocidade.

Por sobre todos esses graves defeitos de origem e de educação vém, como uma corôação diabolica os excessos dos botequins, do fumo, das dansas, a que se entregam no nosso meio social, noites inteiras e seguidas, com prematura paixão, rapazitos de incompletos quinze annos, na phase em que a sua saude exige mais cuidados.

E' tambem nesta epocha tão melindrosa do seu desenvolvimento physico, que os jovens brasileiros, ma-

xime os das classes mais favorecidas, entendendo um dever de honra, inadiavel, entregam-se, ardorosos e surdos para com os conselhos da experiencia, aos prazeres do amôr a que os nortistas principalmente, pagam um tributo muito além do que é licito imaginar.

Com effeito, innumeros são aquelles a quem a syphiles, depois de arruinar completamente o organismo, entrega, em pleno despontar da existencia, ao catre dos hospitaes ou á tuberculose, o que é mais commum.

Outros, de maior resistencia organica, typos de athletas, muita vez aos vinte e cinco annos de idade apenas, manifestam symptomas evidentes de velhice precoce e assim depauperados e tristes arrastam uma vida de difficuldades e decepções, quando o desespero não os leva ao suicidio. (*)

Absolutamente não exageramos e os que nos lerem comprehenderão que ficam aqui tacitamente consignadas observações geraes, que se impõem a quem lançar um olhar para o nosso typo ethnico actual.

Entendemos, no entanto, que o grande infortunio que vimos de apontar é, até certo ponto, natural, attentas as razões de origem, de habitos, preconceitos, educação, etc., algumas das quaes já por nós assignaladas.

(*) Ruy Barboza diz que somos uma raça anemisa la pela sensualidade e pela preguiça.

A estas razões allia-se poderosa e positivamente a falta de exercicios ou de gymnastica, tão util e indispensavel aos habitantes das cidades, especialmente, como o ar que respiram e a luz que os illumina.

Na verdade, desde que não tenham por habito ou por obrigação a pratica de quaesquer exercicios physicos ao ar livre ou não, elles, moços e velhos permanecerão commodamente em seus leitos até dia alto, quando, tambem favorecidos da fortuna ou desoccupados, a necessidade não os obriga a levantar.

Este caso é muito frequente na nossa sociedade.

Ora, comprehende-se que individuos adultos que dormem até tarde, mollemente, levantando-se para empregar o resto do dia em ligeiras occupações de caracter sedentario, têm de, forçosamente, procurar á noite, quando o somno lhes falta, um passa-tempo qualquer.

Sei de muitos que declaram assim proceder porque a parte da vida que passam mais felizes é aquella em que dormem.

Pode ser um modo muito razoavel de philosophar, mas em compensação não só lhes prejudica a saude, como desvirtua o supremo dever do trabalho sem o qual a humanidade de hoje não poderá existir.

D'ahi as distracções perigosas e os excessos que mencionámos algures.

A successão dos habitos de sua vida quotidiana

seria outra, mais salutar, melhor consultando os interesses individuaes, os da familia e da sociedade, se, como fazem muitos povos, se entregassem ao raiar da aurora á pratica dos beneficos exercicios physicos, hoje, felizmente, systematizados e submettidos a uma adaptação tão perfeita que, sem distinguir raças ou climas, corresponde plenamente ao seu alto fim, graças ao nobre e humanitario esforço de Henrique Ling.

Além das causas preponderantes apontadas e de outras muitas que os curtos limites do nosso trabalho não comportam, existem na sociedade brasileira, no que respeita á gymnastica, os mesmos preconceitos já assignalados na antiga Roma e em todos os tempos, notadamente entre os povos de nossa raça.

Na sociedade civil ser moço elegante, chic, bem educado, é possuir uma compleição franzina, *pallidez romantica,* vóz melliflua, mãos pequeninas, brancas e transparentes, pés femininos, um diploma no bolso ou a matricula d'uma academia qualquer, embora desconhecendo por completo os mais elementares exercicios, tão uteis e necessarios á vida do individuo, mormente nos casos imprevistos, taes como a natação, a equitação, os exercicios de regata, a esgrima, etc., de todos os quaes a gymnastica é a base fundamental.

Não se sabem servir de uma arma de fogo, que, muita vez, lhes infunde supersticioso medo. No entanto em quantos lances de sua existencia o individuo,

pelo simples conhecimento de qualquer destas artes, salva a propria vida ou a dos seus semelhantes, evitando assim desgraças irremediaveis?!

Excluido o preparo scientifico que por ventura hajam adquirido no seu curso academico, os moços das nossas capitaes e cidades mais populosas são em geral inaptos para todo genero de vida pratica que exija viagens e excursões mais ou menos longas, cheias quasi sempre de peripecias e accidentes, quando não de perigos.

Tudo para elles é um estorvo, uma grande difficuldade.

O motivo reside em que não só esses exercicios não fazem parte ainda da nossa educação, como os nossos jovens academicos, em geral, votam-lhes despreso ou pelo menos completa indifferença.

Não existe absolutamente nas nossas populações urbanas o habito salutar das diversões ou simples passeios ao ar livre, nos campos, nos arrabaldes e nem sequer (pasma dizel-o!) nos bosques e jardins publicos, com os quaes as municipalidades gastam annualmente avultadas sommas.

Estes logradouros publicos são quasi exclusivamente utilizados pelos extrangeiros, oriundos, sobretudo, de raças anglo-saxonias.

Apegados á sentença prudente, mas pouco pratica de que—«boa romaria faz quem em sua casa fica em

paz» - nós, os brasileiros, abusamos da habitação, n'ella permanecendo, preguiçosamente, nos proprios dias feriados por lei e em geral escolhidos por outros povos para os passeios em conjuncto, nos campos, em diversões que distrahem o espirito e alentam o corpo.

Nos nossos institutos militares de ensino, em os quaes tivemos a honra de fazer todo o curso theorico e pratico, os mesmos defeitos e preconceitos, de que fallamos, existiam: os jovens militares que mostravam gosto pelos exercicios physicos eram tidos, até bem pouco tempo, pelo menos, como fracos de intelligencia, sem aptidão para as investigações scientificas e em particular para a mathematica, em cujos estudos as exigencias por parte dos lentes eram levadas a um exagero tal, que os raros alumnos que entendiam, por capricho ou necessidade, chegar ao fim, conquistando o titulo de Alferes-Alumno e a carta de bacharel em mathematica, eram forçados a levar as suas locubrações até horas mortas da noite, usando de toalhas molhadas sobre os pés, que muita vez mettiam em bacias cheias d'agua, para combater o somno e a fadiga.

Ao passo que com relação á educação intellectual os programmas e professores eram assim tão exigentes, a educação physica dos jovens militares ficava inteiramente descurada, como ainda hoje o é.

Vimos nas nossas Escolas Militares barras fixas,

parallelas e alguns outros apparelhos de gymnastica, todos elles, porém, mais como objectos decorativos do que como elementos de instrucção.

Aos mestres de gymnastica faltava, parece-nos, o gosto, a convicção e nos alumnos, em geral, era manifesta a antipathia que lhe votavam.

Um ou outro alumno, simplesmente por dilettantismo, é que, de passagem, empregava alguns minutos em flexões dos braços quasi o unico exercicio que se ensinava nos citados apparelhos hoje condemnados pela gymnastica moderna e até prohibidos nos institutos suecos.

A consequencia deste descuramento da educação da nossa mocidade militar, na parte pratica e physica consignada, aliás, desde muito nos regulamentos respectivos, é que até hoje ella se resente do gravissimo defeito de ser quasi exclusivamente theorica.

D'isso resulta sahirem para os Corpos arregimentados das differentes armas do Exercito, grupos de officiaes, entre os quaes muitos ha que não montam, que não sabem nadar e cujos organismos vão tão mal preparados e improprios para as multiplas exigencias da vida pratica militar, como vieram dos respectivos lares.

Assim se explicam as numerosas baixas e dispensas que se dão toda vez que um regimento, uma bri-

gada, ou qualquer grande fracção do nosso Exercito parte em longa marcha para exercicios.

Sobre a educação physica da mulher nada temos que dizer, porque de tal assumpto ainda quasi não se cogita no Brasil, cuja população atrasada e essencialmente rotineira considera uma profanação pretender-se submetter a menina ou a moça a exercicios gymnasticos quaesquer. Verdade é que para isso muito concorre a circumstancia de ser a gymnastica conhecida pelo nosso povo sob o aspecto exclusivo dos trabalhos executados nos Circos, por gente, em geral, de suspeitos costumes.

Cumpre-nos declarar que conhecemos *de visu* algumas sociedades nacionaes sportivas quasi todas de regatas no Rio, Porto Alegre, Recife, Belem, etc., mas que em nada destroem o caracter de generalidade das nossas affirmativas, em se tratando de um paiz de cerca de vinte milhões de habitantes, generosamente dotado pela natureza de tudo que a terra possue de util e favoravel á existencia do homem.

Conhecemos tambem o louvavel empenho que o Estado do Amazonas ha desenvolvido no sentido de introduzir na instrucção do povo a pratica da gymnastica, pelos moldes mais modernos e racionaes e a prova incontestavel, exuberante, ahi está não só na cadeira do Gymnasio, ora em concurso, como na da

Escola Normal, cuja frequencia na quasi totalidade é de moças do nosso meio social.

Foi um passo agigantado que a administração publica deu no terreno da educação, tanto mais adoptando, simultaneamente, como adoptou, o systema de «Ling» o unico verdadeiramente adaptavel a ambos os sexos.

Um ou outro Estado da União poderá ter tambem iniciado este movimento regenerador, permanecendo, nada obstante, de pé, tudo o que dissemos, mesmo porque na quasi totalidade d'elles, governos e particulares absolutamente não se preoccupam com tal coisa. Aquillo que alguns collegios consignam em seus programmas com o apparatoso titulo de gymnastica, nada mais é do que a pratica de processos inuteis uns e prejudiciaes outros, porque ou versam sobre futeis evoluções em conjuncto, sem valor e sem objectivo, ou sobre processos empiricos, fabricadores de athletas e tambem de tuberculosos. Agora, pois, que vem surgindo para o Brasil a ideia nova, de cujo primeiro impulso cabe ao Amazonas a gloria, d'uma gymnastica racional, de base scientifica, grandiosa nos resultados que proporciona, como hão constatado as nações que a adoptam e protegem, notadamente a Suecia, é justo que se unam em um só esforço aquelles que se interessam pelo bem da mocidade e futuro da patria, afim de conseguir algo de positivo neste importante ramo

da educação do povo, dotando o paiz d'uma reforma cuja necessidade se impõe.

Eis porque, convencido e sincero, aqui consignamos os nossos louvores ao Illustre Deputado Amazonense Dr. Jorge de Moraes, que, rompendo com o preconceito, despresando as difficuldades previstas, fez a sua estreia no Parlamento nacional, n'um bello impulso de alevantado sentimento patriotico, apresentando, após brilhante oração, um projecto que crêa duas escolas de educação physica, uma civil e outra militar.

Que o Congresso, ponderado e possuido dos mesmos sentimentos que actuaram no joven Deputado, traduza em lei e consequentemente n'uma verdade duravel e fructificadora o seu opportuno projecto, são os nossos votos mais sinceros.

Superioridade da gymnastica sueca

Largas considerações poderiamos fazer sobre a notavel superioridade do methodo sueco e muitissimas opiniões autorizadas citariamos em seu favor, si o tempo por de mais curto de que dispomos nol-o permittisse.

Nada, porem, encontrariamos de mais expressivo e convincente para demonstrar a excellencia desse methodo, do que os resultados extraordinarios colhi-

dos pela propria Suecia, que, por isso mesmo, a par do culto reverente e agradecido que tributa á memoria de Ling, protege e propaga com especial carinho a sua obra grandiosa.

Além de outros reaes e salutares effeitos que os autores e educadores proclamam, ha um de mais alto valor, por isso mesmo que se acha espresso em algarismos, prova provada da excellencia e superioridade d'esse systema: são as estatisticas que dizem e demonstram que a altura media dos jovens suecos de 20 annos de idade, ha sensivelmente augmentado n'uma progressão crescente, parallelamente com o desenvolvimento da gymnastica no reino.

Assim, a altura media dos conscriptos militares, que em 1841 era de 1,^{m}670, em 1895 marcava 1,^{m}701.

Se, como é de suppôr, esse augmento não foi devido exclusivamente á gymnastica, é justo e logico, todavia, admittir que esta haja concorrido grandemente para elle.

Outro facto singular e irrefutavel é que, durante o mesmo periodo de tempo citado, a porcentagem dos jovens suecos julgados incapazes para o serviço militar, que era na primeira data acima de 36, 4 a 27, 8, é hoje de 20, 2 apenas.

Necessidade da educação physica no Brasil

Depois de resultados tão admiraveis quão verdadeiros haverá alguem ainda, por mais inveterado que seja nos principios da rotina, que não reconheça a necessidade inadiavel que temos de promover a regeneração physica do nosso povo apathico, fraco e triste de origem e educação, trabalhado assustadoramente por uma serie de graves affecções adquiridas e hereditarias, entre as quaes se acha em primeira linha a tuberculose pulmonar?

De onde procede o rachitismo sob suas variadas formas ?

E a neurasthenia (surmenage) esta enfermidade pouco conhecida, mas que imperceptivelmente vai avassalando grande parte da nossa população, atacando de preferencia as classes estudiosas ou aquellas que se empregam em trabalhos que exijam contensão de espirito, o que é senão um estado morbido de funestas consequencias, muitas vezes, resultante do desequilibrio entre a actividade intellectual e a actividade physica, produzindo este exercito de nevroticos, neurasthenicos, hystericos, nevropathas, etc., etc., de ambos os sexos ?

«O musculo sem o cerebro conduz á bestialidade; o cerebro sem o musculo, á nevrose.» (1)

---

(1) Apud Lefebure.

«O cerebro sem musculos produz uma sociedade que em tudo prefere a discussão á acção, signal evidente da degenerescencia viril, cuja manifestação immediata consiste em substituir invariavelmente as medidas patrioticas pelos discursos patrioticos.» ([1])

Suppôr que em um povo de organização physica como a que temos descripto possam existir os sentimentos bem formados, o vigor intellectual e o valor physico *(mens sana in corpore sano)* mórmente nas acções pela honra e integridade da patria, é um erro, que a logica e a razão demonstram.

De facto quem relancear um olhar prescrutador sobre o aspecto geral do nosso estado moral, intellectual e physico, no presente, verá que, além da moral dos costumes haver perdido um terreno consideravel, de certa epocha a esta parte, os sentimentos nobres e altruisticos dos brasileiros são em regra geral incertos, vacillantes, sem principios estabelecidos; os individuos os praticam todos, generosa e estoicamente até, mas de modo vago, ao acaso.

Os talentos pullulam no Brasil, todos o dizem e nós não o negaremos. Mas, onde a producção correspondente?

Quaes as obras de folego e de benemerencia dadas á luz, nestes ultimos tempos?

([2]) Apud Lefebure.

Talentos manifestam-se em todos os ramos dos conhecimentos humanos, mas que apenas produzem elegantes e ligeiros trabalhos na imprensa diaria, nas revistas ou em folhetos, sobre sciencias, artes, lettras ou industria. A causa dessa anomalia? E' que a essas cerebrações pujantes falta a base essencial, necessaria, que é a saude, a robustez physica, adquiridas por uma educação racional e methodica.

De que lhes serve a alta lucidez da intelligencia se a fraqueza do corpo nada lhes permitte produzir, porque o impede de entregar-se ás longas e mortificadoras locubrações exigidas por todo trabalho profundo e consciente?

Quanto ao estado physico elle é de plena decadencia revelada em tudo, mesmo em nossas forças armadas, ás quaes, estamos certo, não faltarão nunca valor e abnegado patriotismo; falta-lhes, porem, uma condição essencialissima de exito nas operações de guerra, qualquer que seja o aperfeiçoamento a que tenham attingido a coiraça, o canhão e o fuzil—é a resistencia physica. Escusamo-nos, por desnecessario, de citar exemplos.

Conclue-se, portanto, desta nossa exposição, tão despretenciosa e franca quão verdadeira, que se torna necessaria e urgente a intervenção da parte dos poderes publicos e dos homens de vontade do nosso paiz, no sentido de iniciar-se quanto antes esta reforma,

de que depende em grande parte o futuro da nossa nacionalidade. A zoologia ensina que os animaes fortes andam sós. Lembremo-nos de que o surprehendente valor do povo japonez provém em grande parte da suaeducação physica.

Em que deve consistir esta reforma? Em tudo que de sensato e pratico possa concorrer para melhorar a situação physica do nosso povo, como sejam as sociedades sportivas de todo genero, as festas campestres a que concorram sobretudo as creanças, as sociedades nauticas, de natação, esgrima e equitação, tudo sob a protecção dos poderes publicos e da imprensa, tendo por base fundamental a gymnastica methodica e scientifica, cujo fim essencial é formar homens sãos, robustos, energicos, perfeitamente senhores de si em todas as circumstancias, de corpo vigoroso e harmonicamente desenvolvido, moral sã e intelligencia solida.

Em nosso fraco entender a unica que reune todas estas condições é a gymnastica sueca, cujos traços geraes exporemos adiante.

Na Argentina, que se nos vai avantajando n'uma serie de commettimentos progressivos, o movimento da educação physica já se opera em toda a linha.

Libertemo-nos, pois, do criminoso egoismo que nos leva a cuidar somente de nós mesmos, do nosso bem estar presente, que nos impede de plantar uma

arvore pela certeza previa de que não chegaremos a saborear-lhe o fructo, e tratemos com amor sincero de preparar elementos sãos e fortes para constituir as gerações futuras, em bem da patria. Este é o nosso dever.

Ao Amazonas, terra generosa e essencialmente progressista, campo aberto a todos os mais arrojados emprehendimentos do saber e da actividade, que pode na suprema e incomparavel grandeza do seu solo abrigar uma grande fracção da humanidade, coube a gloria da iniciativa na solução deste magno problema da nossa economia interna.

Oxalá sejam os seus esforços corôados do mais brilhante exito para que tão bello exemplo possa fructificar em beneficio da communhão.

Principios fundamentaes da gymnastica sueca

«I A gymnastica pedagogica se distingue pela execução de movimentos corporaes, coordenados segundo as necessidades de individuos de saude regular.

II Os exercicios corporaes não devem visar os meios, mas o fim da gymnastica pedagogica.

III Seu fim é garantir o desenvolvimento harmonico do corpo humano.

IV Acceita somente os exercicios uteis e necessa-

rios a esse desenvolvimento; exclue os exercicios prejudiciaes e inuteis.

V Sua influencia sobre o corpo humano deve ser geral, isto é, de forma que nenhuma parte do corpo se desenvolva em detrimento de outra; é tão util para os individuos dos dois sexos como para os velhos ou moços, para os fracos e os fortes. Ella deve ser progressiva, de forma que um exercicio muscular deva ser precedido de um outro, que exija menor dispendio de energia.

VI Os exercicios devem ser divididos em grupos, segundo os seus effeitos physiologicos.

VII A influencia physiologica do movimento depende d'uma bôa posição inicial, d'uma execução correcta e da posição final.—Do contrario poderá vir um resultado menor, nullo ou mesmo prejudicial. O exercicio util pode tornar-se negativo se o individuo a elle se dedica de uma maneira exclusiva.

VIII Os exercicios são grupados de modo a formar uma licção do dia. Esta comprehende uma serie de movimentos, que executados em certa ordem devem interessar o organismo inteiro.

IX Quando numa licção do dia quer-se obter um maior esforço muscular, escolhem-se exercicios mais fortes ou augmenta-se-lhes o numero, ou faz-se ainda uma combinação de exercicios ao mesmo tempo mais intensos e mais numerosos.

X A subdivisão dos alumnos sendo feita de accordo com suas aptidões corporaes, permitte uma escolha racional dos exercicios sob o ponto de vista da força.

XI Para ganhar tempo, pode-se fazer executar os exercicios em linha de frente ou de fila.

XII Os apparelhos principaes são: as barras, a corda obliqua, a escada, o quadro e o cavallo. A gymnastica sueca não admitte nem as parallelas, nem as barras fixas e outros apparelhos identicos por offerecerem perigo.

XIII A escolha judiciosa dos apparelhos permitte dar a um grande numero de alumnos uma licção de gymnastica n'uma mesma sala».

Assim enumerados os sabios principios basicos deste methodo de gymnastica a que no correr do nosso trabalho fizemos uma serie de referencias sinceras, filhas da enthusiastica admiração que nos inspira, vamos agora em ligeiros traços expôr o plano geral que Ling estabeleceu para a sua grandiosa obra.

Elle fundou-a sobre a combinação racional das posições fundamentaes, das derivadas e dos movimentos executados nessas posições.

Fundamentaes chama elle as posições tomadas pelo individuo sobre os cinco principaes segmentos do corpo. São as seguintes:

1.ª de pé.

2.ª ajoelhado.

3.ª sentado.

4.ª deitado.

5.ª suspenso com as mãos apoiadas acima da cabeça.

Além destas cinco, toda e qualquer attitude será uma derivada.

O movimento em gymnastica educativa deve consistir em determinar e apreciar a acção mecanico-physiologica que se executa durante as differentes posições fundamentaes ou derivadas.

Os movimentos são decompostos em tres phases perfeitamente distinctas, a saber:

1.ª posição inicial ou de partida.

2.ª execução propriamente dita do movimento.

3.ª posição final.

A posição em gymnastica ou a attitude que o individuo deve tomar, logo que se prepara a executar qualquer exercicio e que deve manter durante toda a execução deve ser d'uma correcção escrupulosa, sem o que muita vez é seriamente compromettida a bôa execução do movimento.

Nisto que parecerá futil a muitos, sobretudo áquelles que desconhecem a pratica do systema, reside no entanto um coefficiente de valor notavel.

Esta questão de attitude que Ling e os auctores

todos não cessam de encarecer, não tem um fim simplesmente esthetico.

Como tudo no methodo sueco, a posição tem um effeito physiologico util e determinado.

Tomemos, por exemplo, a posição «mãos sobre os hombros», phase de uma extensão de braços.

O valor physiologico de uma tal posição consiste em que os braços assim no plano das espaduas, levadas mecanicamente para traz e para baixo fixam as omoplatas cujos bordos espinhaes naturalmente se approximam, pelo que a caixa thoraxica é naturalmente impellida para cima e para diante, livre de qualquer compressão dos braços.

Ora, como todos sabem, é esta a posição ideal do thorax no homem, garantidora do pleno funccionamento de orgãos essenciaes e assim tambem garantidora duma saude perfeita.

Não executado o movimento alludido com a posição perfeitamente correcta nada do que descrevemos se daria, não tomando o thorax nenhuma posição favoravel.

O effeito, pois, do movimento seria negativo.

Vê-se do exposto, e nós o affirmamos com a auctoridade duma convicção sincera, que na gymnastica de Ling nem um movimento se executa, mesmo o mais simples, sem o objectivo determinado de um effeito physiologico certo e salutar.

Foi ainda subordinado ao raciocinio e á experiencia que o emerito educador delineou o seu plano de licções que estabelece como um conjuncto de movimentos racionalmente successivcs, dirigidos ao corpo inteiro e tendentes a um effeito salutar maximo.

Os exercicios componentes das licções elle os dispoz em quatro categorias, permittindo regular a intensidade progressiva do esforço muscular, a da respiração e da circulação do sangue. Eil-as:

1.ª exercicios preparatorios.
2.ª exercicios fundamentaes.
3.ª exercicios derivativos.
4.ª exercicios respiratorios.

Como as proprias palavras indicım, os primeiros têm por fim preparar o corpo para os exercicios que se seguem, mais energicos e complexos, desentorpecendo o e dando a necessaria flexibilidade ao tronco e aos membros, ao mesmo tempo activando progressivamente a circulação sanguinea.

O organismo assim disposto pode com superior proveito e facilidade ser submettido aos exercicios de ordem superior.

Os exercicios fundamentaes, isto é, os da segunda categoria comprehendem o conjuncto de exercicios de que o corpo carece para attingir o seu completo desenvolvimento.

Ling methodicamente os coordenou na seguinte

progressão crescente de energia, subordinada como toda a sua obra a principios scientificos e racionaes. Taes são :

1.º os exercicios de pernas.
2.º » de extensão dorsal.
3.º » de suspensão.
4.º » de equilibrio.
5.º » dos musculos dorsaes.
6.º » dos musculos abdominaes.
7.º » dos musculos lateraes.
8.º » de salto.
9.º » de respiração.

Os da terceira categoria, isto é, os derivativos destinam-se principalmente a normalizar a circulação do sangue ou a respiração, quando modificada por exercicio precedente qualquer.—Exemplo: para o estudante que, após um longo trabalho intellectual, de aturada contensão de espirito, tem o cerebro naturalmente congesto, os exercicios energicos das pernas constituem um derivativo excellente e efficaz pois que forçam o sangue para ali affluido a entrar de novo em circulação normal.

Poderiamos apresentar muitos exemplos identicos e que pela sua força de razão fazem inteira fé ainda nos mais incredulos.

Os ultimos ou os respiratorios têm uma acção essencialmente calmante.

Elles se compõem de elevações e afastamento dos braços executados simultaneamente com profundas inspirações e movimentos de pernas.

Poderão algumas vezes ser combinados com flexões lateraes do tronco.

Os exercicios preliminares ou preparatorios são constituidos com os exercicios de ordem, isto é, formaturas diversas, movimentos individuaes semelhantes aos da instrucção militar e tendentes a estabelecer principios necessarios á ordem e disciplina.

Os exercicios de correcção referentes ás posições de que tratamos em outra parte são tambem preparatorios.

Os fundamentaes constitutivos de uma licção propriamente dita formam o grupo de exercicios especiaes considerados por Ling sufficientes para o desenvolvimento progressivo do corpo sob o ponto de vista do vigor da saude, da resistencia e agilidade.

Os exercicios de pernas dos quaes fazem parte a marcha, a carreira e o salto consistem em movimentos sobre as pontas dos pés, flexões das pernas, etc.

Ling dizia que o homem deve antes de tudo ser firme, resistente e aprumado sobre suas duas pernas.

Os exercicios de extensão dorsal têm por fim dar á columna vertebral a maior correcção, ao mesmo tempo desenvolvendo o thorax.

Estes exercicios comprehendem uma grande variedade.

Os de suspensão, tambem muito variados, desenvolvem o thorax e tornam flexivel e direita a columna vertebral assim como fortificam os musculos dos braços, do peito, etc.

Podem ser de suspensão pelos braços, com auxilio das pernas, com auxilio dos musculos abdominaes e simplesmente pelos braços.

Devemos declarar que o concurso dos apparelhos na gymnastica sueca começa pelos exercicios fundamentaes em geral.

Os exercicios de equilibrio tão variados quão uteis dão em geral agilidade, direcção segura, prompta resolução e rapidez; têm a alta virtude de disciplinar os nervos motores e o cerebro.

A nosso ver estes exercicios occupam um dos primeiros lugares pelo papel importante que elles representam a cada passo que damos, pode-se dizer.

Tendo em vista que quasi todos os movimentos que o homem executa sobre os pés são puramente de equilibrio, podemos calcular o valor immenso que deve representar para nós uma educação systemati-

ca desse genero de exercicios permittindo-nos tirar delles todo partido possivel.

O equilibrio ensina o homem a dominar-se e obriga-o á calma.

A marcha e carreira têm vantagens tão conhecidas que não necessitamos mencionar. A primeira é calmante e a segunda excitante do coração e dos pulmões em particular. D'ahi o aphorismo muito conhecido: «O homem marcha com as pernas e corre com o coração e os pulmões.»

Os exercicios dos musculos dorsáes tornam flexivel e direito o rachis, augmentam a capacidade da caixa thoraxica e facilitam a respiração; mas o seu fim principal é manter fórtes e curtos os musculos dorsáes para que estes por sua vez mantenham para traz na posição mais conveniente as espaduas.

Esses musculos são especialmente o grande dorsal, o trapezio e o rhomboide.

Os exercicios dos musculos anteriores têm tambem um largo effeito benefico particularmente sobre os musculos do peito, que devem ser mantidos longos e desenvolvidos.

Os exercicios dos musculos lateraes, de incontestavel importancia, concorrem cada um na parte que lhes toca para realizar esta perfeição physica que Ling ideou e pôz em pratica com um exito incomparavel.

Finalmente os exercicios de respiração, como vimos têm um fim essencialmente calmante e correctivo.

Depois d'uma serie de exercicios violentos elles têm um poder derivativo extraordinario, fazendo que o organismo seja restituido ao seu estado natural.

Desta rapida exposição dos elementos constitutivos da gymnastica pedagogica de Ling saltará aos olhos de todos, ainda mesmo dos mais indifferentes e refractarios a grande verdade de que este systema é um modelo de perfeição, já nas suas linhas geraes, já nos seus menores detalhes, incontestavelmente util, salutar, proveitoso, efficaz e conforme aos sãos principios da sciencia e da razão.

* * *

Aqui concluimos o nosso humilde trabalho, que entregamos ao judicioso e douto julgamento da illustrada Congregação do Gymnasio Amazonense.

O nosso nenhum engenho, a aridez da materia e o escasso tempo de que dispuzemos fizeram-no talvez incompleto.

A illustrada mesa examinadora o dirá.

Resta-nos, comtudo, um consolo: é que elle exprime o resultado do nosso esforço e do nosso sentir ahi intimamente ligados.

PROPOSIÇÕES

GYMNASTICA

1.ª A gymnastica já foi consagrada pela sciencia como um elemento de vitalidade geral.

2.ª Representa para as nacionalidades um coefficiente tactico de incontestavel valor.

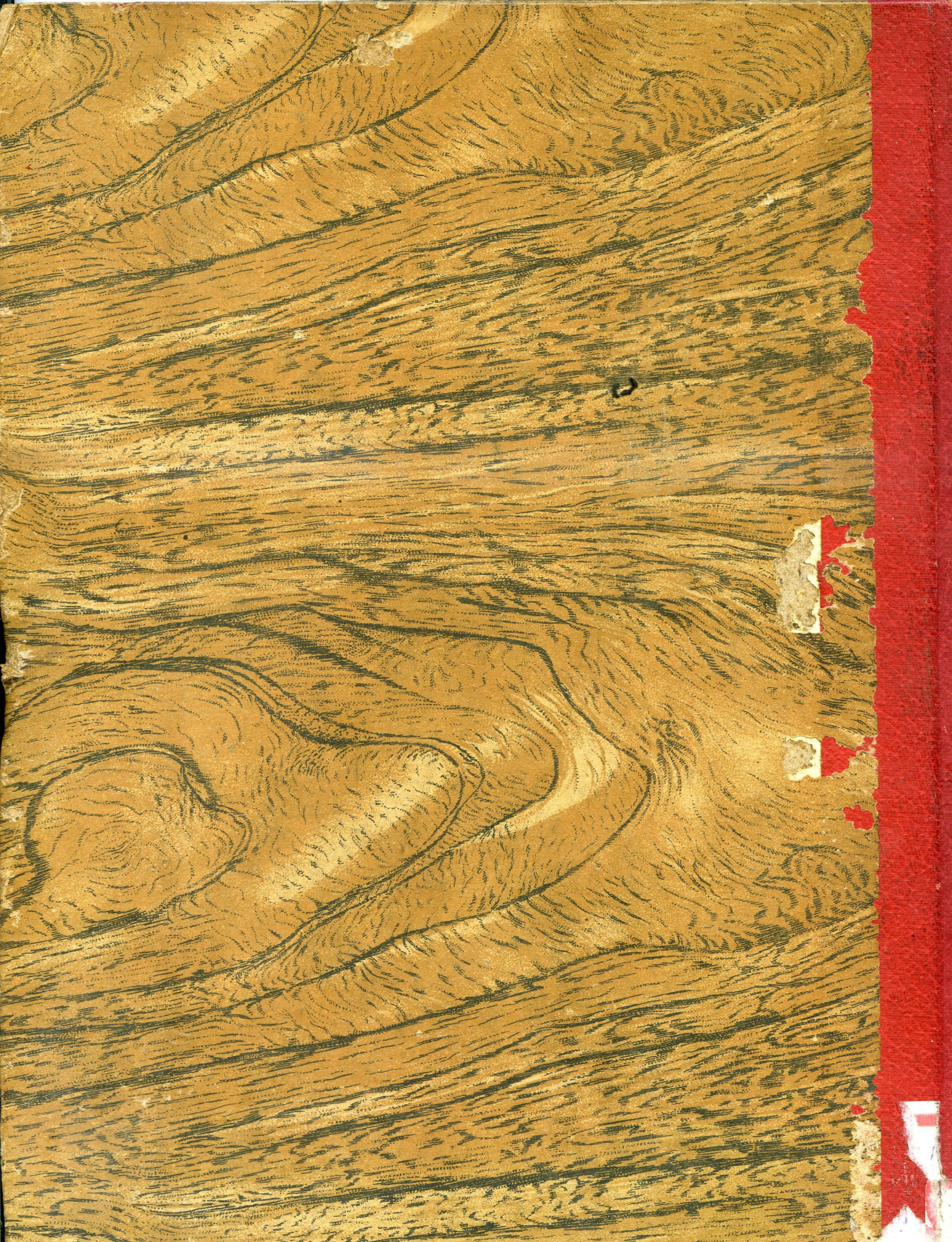
3.ª A sua influencia não se limita ao desenvolvimento physico: interessa as condições moraes e intellectuaes.

PROPOSIÇÕES

ESGRIMA

1.ª Dos jogos de esgrima é o da espada o mais pratico e util.

2.ª O do florete tem hoje um fim quasi exclusivamente instructivo.

3.ª A pratica da esgrima fortalece o homem e dá-lhe a confiança do seu valor no ataque e na defesa.

Comunicado

A disponibilização (gratuita) deste acervo, tem por objetivo preservar a memória e difundir a cultura do Estado do Amazonas e da região Norte. O uso deste documento é apenas para uso privado (pessoal), sendo vetada a sua venda, reprodução ou cópia não autorizada. (Lei de Direitos Autorais – Lei n. 9.610/98.

Lembramos, que este material pertence aos acervos das bibliotecas que compõe a rede de Bibliotecas Públicas do Estado do Amazonas.

Contato

E-mail : acervodigitalsec@gmail.com

Av. Sete de Setembro, 1546 - Centro
69005.141 Manaus - Amazonas - Brasil
Tel.: 55 (92) 3131-2450
www.cultura.am.gov.br

Secretaria de **Cultura**